



## Kvinner og røyking

Røyking ble vanlig blant menn allerede omkring 1920. Man ble derfor tidlig klar over at tobakk forkorter en manns forventete levetid.

Det var først i 1960-årene at sigaretter ble tilsvarende populært blant kvinner. Av den grunn har langtidseffekter av kvinners røykevaner vært mulig å studere fra omkring midten av 1990-tallet.

Til sammen 1,2 millioner friske kvinner deltok i en stor britisk studie som begynte i 1996. Deltakerne ble fulgt i 12 år fra de var 55 år gamle. Man fant at røyking er minst like skadelig for kvinner som for menn. I gjennomsnitt forkorter tobakk en kvinnes liv med 10 år. Dødeligheten er høyest hos dem som røyker mest, men selv blant dem som røyker mindre enn 10 sigaretter daglig, er risikoen for å dø fordoblet. Den økte dødeligheten som følge av røyking skyldes først og fremst hjerteinfarkt, lungekreft og kols. Desto tidligere man slutter å røyke, desto lengre kan man forvente å leve. Kvinner som slutter å røyke før 40 års alder kan unngå 90 prosent av tilleggstrisikoen for å dø. Velger man å bli røykfri innen man er 30 år, øker gevinsten til 97 prosent.

Kilde: Lancet 2012